

Ongeveer 30% van kanker zou voorkomen kunnen worden. Een garantie om kanker te voorkomen is er niet. Je kan wel het risico op kanker verkleinen door een gezonde leefstijl op na te houden.

## Gezond leven

Betekent gezond leven altijd: Geen kanker? NEE!. Soms worden mensen die roken, dagelijks drinken, of slecht eten toch oud zonder kanker. Verder kan kanker ook ontstaan door oorzaken waar je niks aan kunt doen, bijvoorbeeld erfelijke aanleg. Toch blijft gezond leven een uitstekende manier om je kans te verkleinen.

Er is enorme behoefte aan onderzoek naar wat schadelijk is. Kanker ontstaat door een samenspel van factoren. Genetische aanleg speelt een belangrijke rol. De ene roker krijgt longkanker, de andere niet.

Mensen denken bij het risico op kanker vooral aan gevaren van buiten, zoals stoffen in ons milieu, Maar die effecten vallen in het niet vergeleken bij wat je zelf kunt doen. Een gezonde leefstijl kan meer dan 30% van alle kanker voorkomen worden.

## Meeste invloed

Met gezonde leefstijl wordt bedoeld: niet roken; gezond gewicht; beperkt (lieft geen) alcohol en gezonde voeding; genoeg bewegen; verstandig zonnen. Welke risicofactoren die we zelf beïnvloeden, bepalen ons risico op kanker het meest?

- **Roken** - Niet roken helpt verreweg het meest. Stoffen in tabaksrook veroorzaken beschadigingen aan de genen – gen mutaties - waardoor kanker kan ontstaan.
- **Overgewicht** - Toename van overgewicht is het meest zorgwekkend.
- **Onverstandig zonnen** - Niet alleen verbranden maar ook langdurige blootstelling aan de zon kan tot huidschade leiden, en uiteindelijk tot huidkanker.

- **Eten en drinken, bewegen, alcohol** - Overgewicht geeft meer risico op kanker. Je gewicht heeft te maken met hoeveel je beweegt, eet en drinkt. Voeding levert het lichaam energie en door bewegen raak je die energie weer kwijt. Let daarom op grote energieleveranciers, waaronder drank. Alcohol (calorierijk!) leidt makkelijk tot overgewicht en kan daardoor extra kans op kanker geven (borst, dikke darm, slokdarm, lever, hoofd/hals). Voeding, alcohol, overgewicht en bewegen kunnen afzonderlijk én samen de kans op kanker beïnvloeden.

## Waar heb je GEEN invloed op?

- **Erfelijkheid** - Genetische aanleg is bij ongeveer 5% van alle kanker de belangrijkste oorzaak. Kanker ontstaat door veranderingen in het erfelijk materiaal (genen). Dat gebeurt soms in de loop van iemands leven; het kan ook doorgegeven zijn via één van de ouders.
- **Milieu** – Luchtverontreiniging is een complexe mix van allerlei stoffen en gassen. Daarom is soms lastig te bepalen wie ziek wordt van luchtverontreiniging, en wie door iets anders. Zaken zoals fijnstof kunnen de kans op kanker verhogen; zelf kun je daar vrij weinig aan doen.

## Overgewicht

Het is bewezen dat overgewicht meer risico geeft op kanker. Dit geldt vooral bij veel vet op de buik. Je buikomtrek bij de taille zegt wat over je kans op kanker. Wetenschappers denken dat te veel vetweefsel het lichaam

stimuleert om meer hormonen aan te maken. Bij te veel van bepaalde hormonen is er meer kans dat cellen afwijkingen krijgen. Dit kan tot kanker leiden.

## Extra risico

- vrouwen met een tailleomtrek van 80 cm of groter
- mannen met een taille van 94 cm of groter

Je gewicht is 'gezond' als je Body Mass Index (BMI) onder 25 en boven 20 ligt. Een gezonde BMI verkleint het risico op:

- dikke darmkanker
- alvleesklierkanker
- borstkanker
- nierkanker
- baarmoederkanker
- slokdarmkanker
- eierstokkanker

• • •  
*COACH jezelf om gezond te eten*  
 • • •

## Wat kan je zelf doen?

- Bereken je BMI: Bij een BMI van 25 of hoger is je kans om kanker te krijgen extra groot.
- Meet je buikomtrek: Trek een centimeter helemaal rondom je middel (taille). Extra risico op kanker hebben:
  - vrouwen met een tailleomtrek van 80 cm of groter
  - mannen met een taille van 94 cm of groter
- je gewicht heeft te maken met hoeveel je beweegt, eet en drinkt. Eten en drinken leveren het lichaam energie. Door bewegen raak je die energie weer kwijt.

- alcohol is een grote energieleverancier. Alcohol drinken kan daardoor makkelijk tot overgewicht leiden en zo extra kans op kanker geven.

Gezonde voeding en genoeg bewegen helpen om op een gezond gewicht te komen.

- eet gezond, gevarieerd en drink liefst geen alcohol als je een lager gewicht wilt.
- met voldoende bewegen houd je jouw gewicht gezond.

Houd je gewicht en tailleomtrek dus in de gaten. En probeer een gezond gewicht te houden. Wil je om medische redenen afvallen? Je huisarts kan je op weg helpen.

## Voeding

Voeding kan de kans op kanker vergroten of verkleinen. Hoewel we niet altijd weten hoe voeding de kans op kanker beïnvloedt, weten we voor bepaalde voeding of voedingsstoffen wel dát het zo is.

- Groenten en fruit bevatten belangrijke vitaminen en mineralen. Genoeg groenten en fruit eten maakt het risico kleiner op:
  - alveeskliekkanker
  - borstkanker
  - slokdarmkanker
  - longkanker
  - hoofd/hals kanker
  - nierkanker
  - dikke darmkanker
- Rood vlees en bewerkt vlees verhoogt het risico op kanker. Rood vlees is bijvoorbeeld rundvlees,



lamsvlees en varkensvlees. Bewerkt vlees is al het vlees dat is geconserveerd door middel van roken, drogen, zouten of door toevoeging van conserveringsmiddelen.

Hierdoor kunnen kankerverwekkende stoffen (carcinogenen) ontstaan. Deze stoffen kunnen cellen in ons lichaam beschadigen wat tot kanker kan leiden.

- Calcium is een stof waarvan je genoeg moet eten. Te weinig calcium vergroot het risico op dikke darmkanker. De juiste hoeveelheid is 700 tot 1.000 milligram calcium per dag, oftewel 2 of 3 glazen zuivel (melk, yoghurt) en 1 of 2 plakken kaas.

## Wat kun jezelf doen?

- Fruit en groente: Eet dagelijks zeker 200 gram groenten en 2x fruit.
- Rood vlees (rund, varken, lam, paard) / bewerkt vlees (salami, ham, chorizo): Eet niet meer dan 500 gram per week. Dit gaat makkelijk als je wekelijks: 2 keer vis eet, eenmaal kip (of ander gevogelte) en een dagje vegetarisch.
- Calcium: Gebruik minimaal 700 mg (maar maximaal 1.000 mg) calcium per dag. Bijvoorbeeld 2 á 3 glazen zuivelproducten en 1 á 2 plakken kaas.

## Bewegen

Voor minder kans op kanker is genoeg beweging ook belangrijk. Bewegen verlaagt je risico op:

- Dikke darmkanker
- borstkanker
- baarmoederkanker

Dat genoeg bewegen je kans op kanker verkleint, heeft allerlei oorzaken:

- regelmatig bewegen zorgt voor gezonde hoeveelheden hormonen. Belangrijk, want te hoge hormoonspiegels geven meer risico op kanker.
- lichaamsbeweging versterkt het immuunsysteem (je natuurlijke afweer).
- bij genoeg bewegen voert je lichaam afvalstoffen sneller af via de dikke darm.
- bewegen helpt mee aan een gezond gewicht, wat de kans op kanker ook verkleint.

• • •  
*Bewegen kan sporten zijn, maar ook gewoon je dagelijkse activiteiten*

## Wat kun jezelf doen?

Genoeg beweging helpt om je kans op kanker te verkleinen. Volwassenen hebben 5 dagen per week een halfuur bewegen nodig.

Kinderen tot 18 jaar hebben het dubbele nodig: 5 dagen per week 1 uur bewegen.

Bewegen kan sporten zijn, maar ook gewoon je dagelijkse activiteiten. Denk aan werken in de tuin of in je buurt lopen. Bewegen hoeft dus geen extra belasting te zijn, als het al in je dagelijks leven zit. Kies vooral een vorm die bij je past.

Lichaamsbeweging is ook een goede manier om het risico te verlagen op hart- en vaatziekten, obesitas en diabetes.

## Alcohol

Alcohol drinken verhoogt het risico op:

- borstkanker
- dikke darmkanker
- kanker van het hoofd-/halsgebied
- slokdarmkanker
- leverkanker

Het gebruik van alcohol kan in combinatie met andere factoren de kans op kanker aanzienlijk verhogen:

- alcohol beschadigt ons DNA waarschijnlijk direct en dat verhoogt het risico op kanker.
- alcohol leidt tot een verhoogde aanmaak van hormonen, zoals oestrogeen, wat de kans op borstkanker kan verhogen.
  - alcohol bevat vaak veel calorieën, met als risico overgewicht. Ook overgewicht verhoogt de kans op kanker.

## Alcohol en borstkanker bij vrouwen

De relatie van alcohol met borstkanker (voor vrouwen) en dikke darmkanker wordt door onderzoekers als volgt verklaard. Alcohol kan ervoor zorgen dat er een grotere hoeveelheid van vrouwelijke geslachtshormonen in het bloed komt. Grote hoeveelheden van deze geslachtshormonen kunnen ertoe leiden dat cellen in de borst zich tot kanker ontwikkelen.

## Alcohol en dikke darmkanker

Je verhoogt het risico op dikke darmkanker wanneer je meer dan 1 glas alcohol per dag drinkt. Een van de verklaringen is dat alcohol de opname

van foliumzuur in het lichaam tegengaat. Bij een gebrek aan foliumzuur is er een grotere kans dat cellen zich tot kanker ontwikkelen.

Er wordt weleens gezegd dat alcohol goed voor je is. Het klopt dat een beetje alcohol kan beschermen tegen hart- en vaatziekten. Maar: deze bescherming geldt alleen voor mensen met een extra hoog risico op hart- en vaatziekten, zoals mannen boven de 40 en vrouwen na de overgang.

### Wat kun je zelf doen?

- Hoe meer alcohol je drinkt, hoe slechter het is voor je gezondheid. Dus drink liever geen alcohol!
- Voor jongeren geldt niet dat alcohol soms goed voor je kan zijn; om de kans op kanker zo klein mogelijk te maken kun je het beste geen alcohol drinken. Ook lijkt het erop dat binge drinking (grote hoeveelheden alcohol in één keer) een groter risico vormt voor kanker dan kleine hoeveelheden verspreid. Dit is een extra reden om te voorkomen dat jongeren vroeg in aanraking komen met alcohol en kunnen gaan 'comazuipen'.
- Alcohol drinken én roken is extra schadelijk en verhoogt het risico op kanker.

**PWF**

| Scharlooweg 52 |

| T: 461 1998 • 461 0108 |

| E: [info@spwfcuraao.org](mailto:info@spwfcuraao.org) |